



Alejando las
Distracciones
al Conducir

 **SAFESTART**[®]

Alejando las **DISTRACCIONES** al Conducir

“ Conducir un automóvil es una de las actividades más arriesgadas que cualquiera de nosotros pueda emprender, a pesar de las décadas de mejoras en el diseño automovilístico y de los avances referentes a la seguridad en el tránsito. ”

Esta cita, del presidente y CEO de National Safety Council, Deborah Heersman, lo dice todo. Conducir es un factor de riesgo tan grande que es la única categoría de lesión que recibió un apartado completo (ison 36 páginas!) en los datos de lesiones 2015 de *National Safety Council*.

La frecuencia y la severidad potencial de las colisiones con vehículos, colocan la conducción en el peor rincón de cualquier matriz de riesgo. Si además de esto, añadimos las distracciones a la mezcla, conducir se convierte en la actividad más arriesgada que hacemos todos los días.

El estereotipo de la conducción distraída, es un adolescente con el volante en una de las manos y el teléfono celular en la otra. Pero el problema es aún mayor y no se solucionará a menos que cambie su enfoque de conducir para la distracción.

LA CLAVE ES LA DISTRACCIÓN, NO LA CONDUCCIÓN

Los peligros de la distracción no se limitan a los vehículos, casi no hay diferencia entre conducir distraído, trabajar distraído o realizar cualquier otra cosa mientras está distraído. Solucione la distracción en todas sus formas y usted hará que las personas estén mucho más seguras.

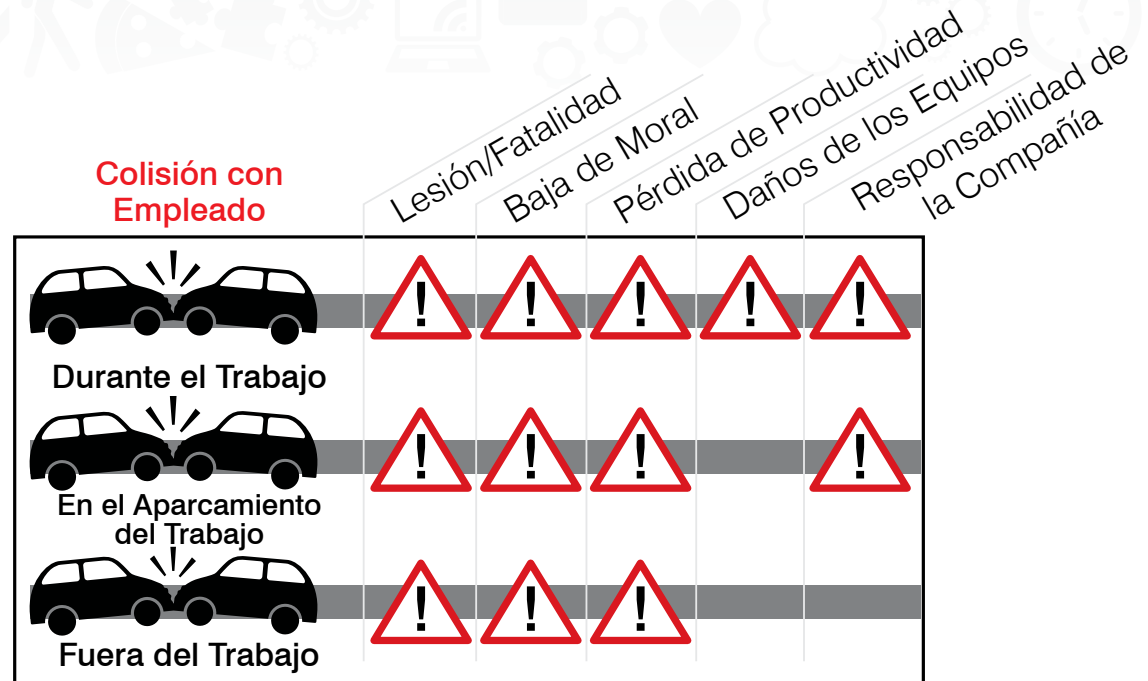


¿Por qué le debe importar la CONDUCCIÓN DISTRAÍDA?

Todos manejan o se suben a un automóvil diariamente, y eso significa que la conducción distraída afecta todos los ámbitos en el mundo, porque no importa dónde suceda una colisión, dentro o fuera del trabajo, puede afectar a los conductores, pasajeros y peatones durante semanas y meses sucesivos. Los empleadores pagan el precio a través de la pérdida de la productividad, baja de moral y lesiones para los trabajadores... o peor.

Más allá de la conducción, la distracción puede llevar a resultados costosos, ya sea bajar corriendo por las escaleras o desviar su atención de las herramientas eléctricas u otros peligros.

Si quiere mantener a su personal y a sus ganancias seguras, entonces debe tomar la conducción distraída como un problema que va más allá del ambiente de trabajo.



HAGA ALGO AL RESPECTO

Hay un gran costo indirecto generado por los accidentes de tránsito. Su compañía economizará dinero al reducir la conducción distraída y, hay un imperativo moral de proteger a los trabajadores de todas las formas posibles.

Los teléfonos móviles son solamente UNA PARTE del problema

La mayoría de las campañas contra la distracción muestran a alguien enviando mensajes de texto, estando detrás del volante. Pero los datos del Sistema de Informes de Análisis de Fatalidades en EE.UU., sigla FARS en inglés, sugieren que el uso del teléfono móvil es responsable solamente por el 12% de las muertes causadas por la conducción distraída.

Los teléfonos pueden ser una distracción, pero no son el único problema. Las distracciones vienen de muchas formas:

- La radio, comandos del vehículo, GPS, mirar los carteles de la calle, pasajeros, movimiento inesperado de objetos.
- Caminar y hablar con alguien, escuchar música, mirar un mapa.
- Fumar, comer y beber.

La distracción no es un problema relacionado con el teléfono celular, ni siquiera es un problema con la conducción. El problema real, en primer lugar, es nuestro estado mental que permite que nos distraigamos.

PROHIBIR LOS TELÉFONOS MÓVILES NO ES LO SUFICIENTE

Quienes usan el teléfono celular mientras manejan tienen cuatro veces más probabilidades de verse involucrados en un accidente, que aquellos que no, según la organización mundial de la salud (OMS).

La mayoría de las compañías tienen alguna forma de política local anti-móviles, pero el problema sólo va empeorando.

De la misma forma, que las multas por exceso de velocidad no eliminan el exceso de velocidad, la legislación no solucionará el uso de los teléfonos móviles mientras se conduce.

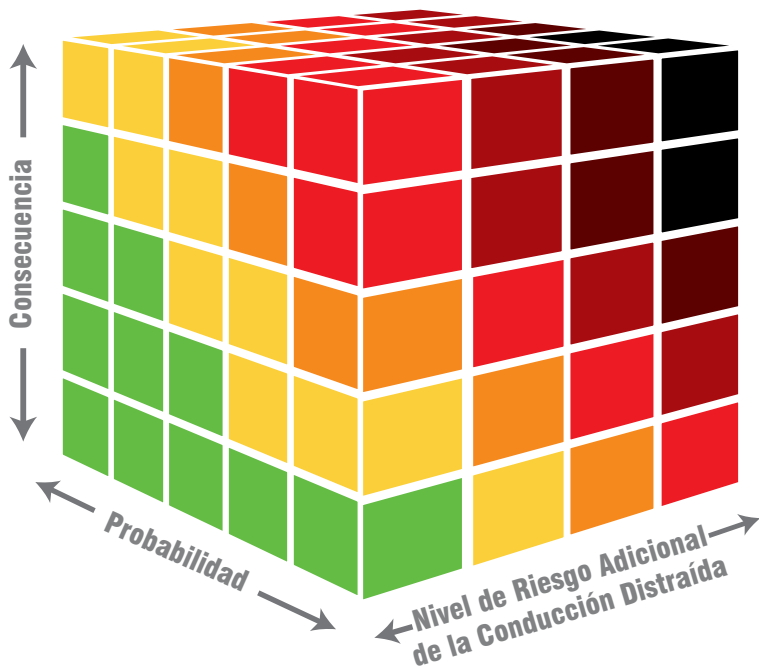
La TERCERA Dimensión del Riesgo

Todos hemos visto una matriz de riesgo tradicional, pero hay algo que dicha matriz no tiene en cuenta, el estado de ánimo de un conductor.

← Probabilidad →

	Raro	Improbable	Posible	Probable	Casi Seguro
Severo	Yellow	Yellow	Orange	Red	Red
Mayor	Green	Yellow	Yellow	Orange	Red
Moderado	Green	Green	Yellow	Yellow	Orange
Menor	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Mínimo	Green	Green	Green	Green	Green

↑ Consecuencia ↓



La distracción es la tercera dimensión del riesgo, hace que las lesiones sean más probables y que los resultados sean potencialmente peores.

El riesgo es como un Cubo de Rubik, fácil de solucionar por uno de sus lados, pero mucho más complicado cuando tiene que manejar todos los lados a la vez, especialmente cuando su posición de riesgo, cambia sin previo aviso a 100 kilómetros por hora.

DEFINIENDO la Conducción Distraída

Tipos de Distracción

Decisiones

Estados de Ánimo

Una buena definición práctica de la distracción del conductor es “un factor interno o externo que aleja sus ojos o su mente de la carretera”. En resumen, es cualquier cosa que desvía su atención de la conducción.

Las distracciones relacionadas con la conducción se pueden organizar en dos grupos:

Distracciones Conscientes: Las decisiones que tomamos, como alcanzar el teléfono móvil o sintonizar la radio.

Distracciones Involuntarias: Lapsos mentales que nadie tiene la intención de hacer, como quedarse dormido al volante o dejar que su mente divague en un momento crucial.

CAUSAS de la Conducción Distraída

Piense un poco en las cuatro fuentes principales de la conducción distraída. Estos cuatro elementos contribuyen a la mayoría de los casos de distracción en el volante (y también en otros lugares).

Pero estas cuatro fuentes en sí mismas, no son suficientes para llevar a la distracción. Usted no se distrae cada vez que alguien le habla o que ve algo por el rabillo del ojo.

Entonces, ¿qué hace que se distraiga con estas cosas a veces?



Las CAUSAS REALES de la Distracción

El estado mental de una persona puede dejarla más vulnerable a las fuentes de la conducción distraída:

- Cuando tenemos prisa, estamos más propensos a pensar en el motivo de nuestra prisa, que de concentrarnos en la conducción.
- Cuando estamos frustrados, hay más probabilidades de distraernos por algo que vemos.
- Cuando estamos cansados, estamos más propensos a distraernos por algo que escuchamos.

Quizás la causa de distracción más peligrosa sea la familiaridad con el riesgo.

Las personas se arriesgan innecesariamente en el volante, porque se olvidan de que conducir es algo increíblemente peligroso, son miles de kilos de metal viajando a velocidades muy altas.

En una palabra, se vuelven complacientes. Y eso puede conducir a muchos problemas.

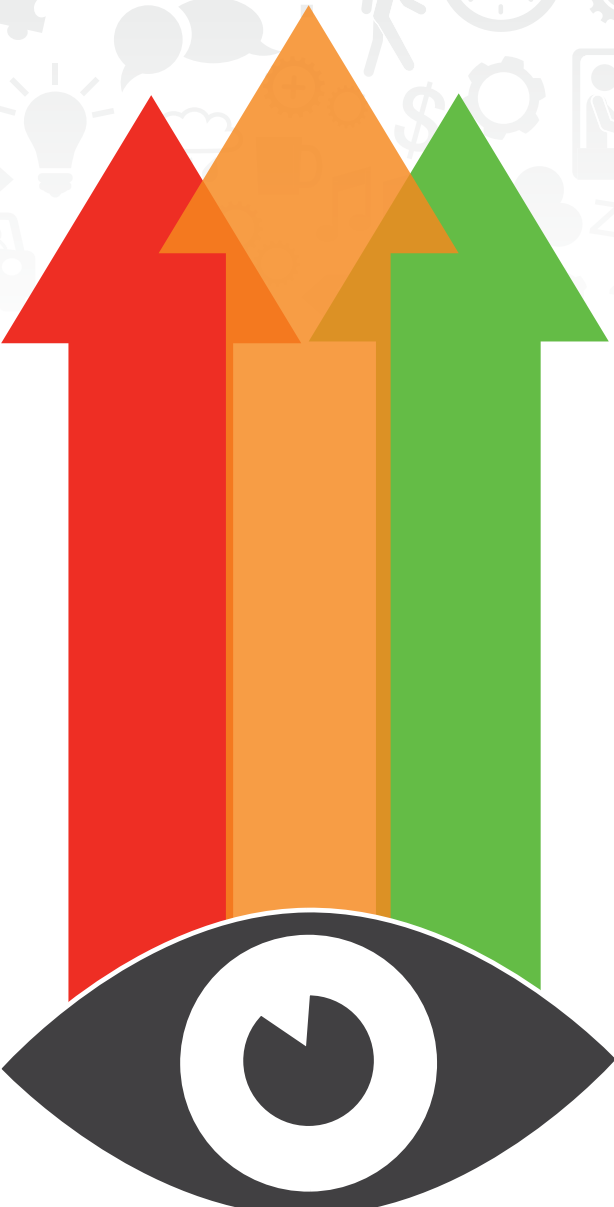



EL PANORAMA GENERAL de la Distracción



EL PATRÓN DE LA DISTRACCIÓN ES EL MISMO, YA SEA QUE ESTEMOS EN LA CARRETERA, EN EL TRABAJO O EN CASA.

El estado mental de las personas les hace vulnerables a las distracciones, y eso puede conducir a malas decisiones, lapsos mentales y a una multitud de errores. La consecuencia es el alejamiento de los ojos y de la mente de la tarea, que tenemos entre manos, y entonces es sólo una cuestión de tiempo y de suerte hasta que una lesión ocurra.



La Conducción Distraída es el Resultado del **ERROR HUMANO**

El patrón de la distracción tiene muchos pasos: los estados de ánimo que hacen que las personas sean susceptibles a la distracción, las fuentes de distracciones, los errores que la distracción nos lleva a cometer.

Podemos condensar todo este patrón en sólo dos palabras: error humano.

Los vehículos y otras máquinas no pierden el foco, los humanos sí, y cuando nuestra atención se dispersa, las personas se lastiman.

Observe el resultado final de la distracción: incidentes de conducción, lesiones en el ambiente de trabajo, lastimarse en casa. Cualquier solución a la distracción necesita ser tan completa como el problema.

Manteniendo los OJOS Y LA MENTE de los Trabajadores en la Tarea

CONOCIMIENTO



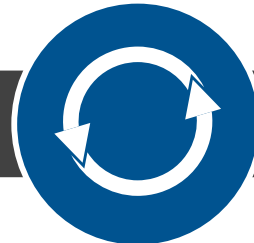
Conciencia humana y entrenamiento.

HABILIDADES



+

REFORZAMIENTO



=

TRABAJADORES SEGUROS



Discusiones sobre la seguridad,
recordatorios y hábitos.

Hablamos sobre cómo el estado de ánimo de una persona puede volverla más vulnerable a la distracción. “Afortunadamente el estado de ánimo de una persona, puede hacerla igualmente más resistente a la distracción.”

Hay tres elementos cruciales para mantener los ojos y la mente de los trabajadores en la tarea: el conocimiento del problema, las habilidades para luchar contra la distracción, el reforzamiento para construir buenos hábitos, conservar las habilidades y el conocimiento aguzados.

La forma más rápida y efectiva para aprender y retener los tres elementos, es introducir la capacitación que proporciona la seguridad personal y las habilidades de concientización, como parte de su programa de seguridad.



Estos cuatro estados...

- Prisa
- Frustración
- Fatiga
- Complacencia

pueden causar o contribuir a estos errores críticos...

- Ojos no en la Tarea
- Mente no en la Tarea
- En la línea de Fuego
- Equilibrio/Tracción/Agarre

...lo que incrementa el riesgo de lesiones.

ELTR01-CRD-SPN-0001
www.safestartlatam.com
Copyright ©2017 SafeStart International. Reservados todos los derechos
SafeStart es una marca registrada de Electrolab Limited.

Mantener los ojos y la mente en la tarea, es tan importante, que SafeStart los convierte en uno de los principales componentes de su entrenamiento. Después de dos décadas de entrenamientos, hemos constatado que esta es la mejor manera para mejorar la conciencia y mantener seguros a los trabajadores.

Conocimiento

Los trabajadores necesitan comprender qué es la distracción en términos prácticos. ¿De qué manera les afecta? ¿Qué pueden hacer al respecto?

Aquí hay algunas maneras de ayudarles a comprender mejor el problema y para que de hecho admitan los peligros de la distracción.



5 FORMAS DE EDUCAR SOBRE LA DISTRACCIÓN

1. Comparta las estadísticas alarmantes, el alcance del problema y las causas principales de la distracción tal como se las describe en esta guía.
2. Comparta su propia historia personal acerca de cómo la distracción ocasionó un casi incidente, para que puedan ver que incluso un profesional de la seguridad, está susceptible a los peligros de la distracción.
3. Solicite a los trabajadores que compartan una historia sobre cuando conducían y sufrieron un casi incidente, donde momentáneamente dejaron que sus ojos o mente se dispersaran. Esto les recordará de lo personalmente susceptibles que son a la distracción.
4. Interrumpa su complacencia con el riesgo, esto es especialmente necesario para las actividades en las que el riesgo y la familiaridad con el peligro son altos. Solicite a los trabajadores que hablen sobre cómo explicarían a otra persona sobre el nivel de riesgo implicado, como a sus hijos.
5. Anime a los trabajadores a que expliquen el patrón de distracción con sus propias palabras. Pregúnteles qué estado mental (prisa, frustración, fatiga y complacencia) y qué fuente de distracción (visual, auditiva, manual o cognitiva) creen que es más probable que les cause problemas.

LÍMITES DE CONOCIMIENTO

Saber es la mitad de la batalla, la otra mitad es la capacidad de actuar acerca de ese conocimiento. Proporcione a los trabajadores las habilidades y el reforzamiento necesarios para vencer la distracción.

HABILIDADES de concientización

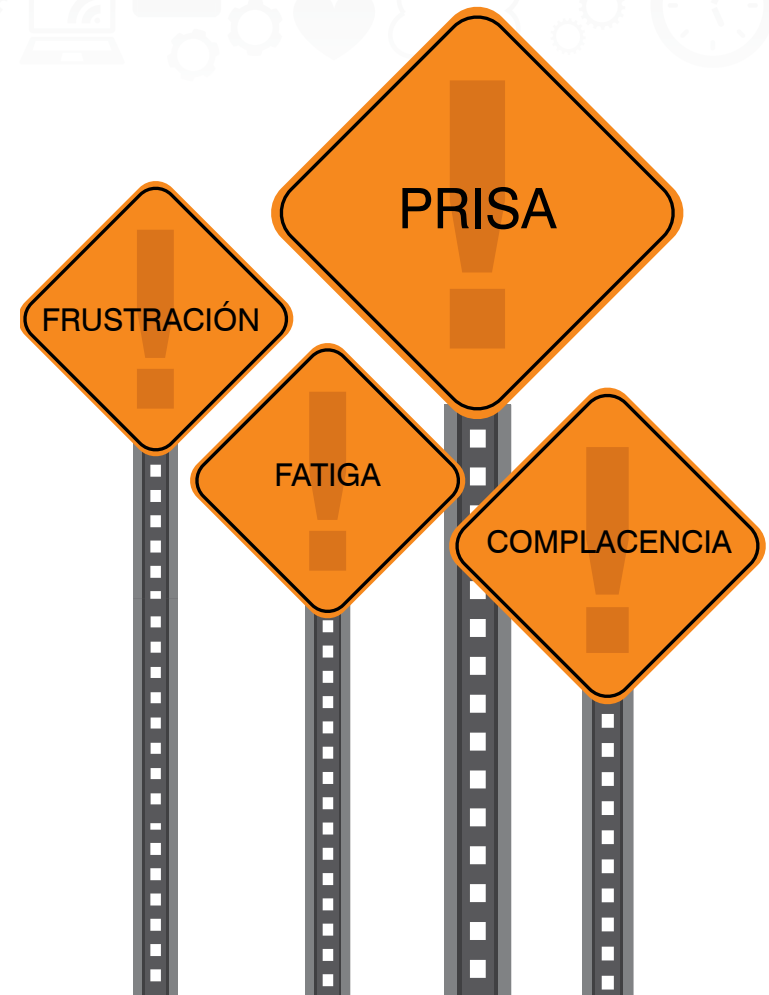
Siempre hay algún tipo de distracción cerca. Las personas necesitan las habilidades para mantener el enfoque cuando el riesgo de distracción se agrava debido a su estado mental (prisa, frustración, fatiga y complacencia) y la cantidad de energía peligrosa (caminar frente a la conducción).

Las personas pueden reconocer los síntomas físicos de estos estados con mucha facilidad:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y sensación de frenesí = prisa.
- Sentirse ruborizado o como si “su sangre estuviera hirviendo” = frustración.
- Bostezar, arrastrar los pies o sentirse letárgico = fatiga.
- Pero pocas personas pueden tomar medidas efectivas cuando notan estas señales. Esto ocurre porque la mayoría de nosotros nos centramos más en el problema que en cómo enfrentarlo.

La complacencia es también un factor. Alguien puede notar que está cansado, y aunque sepa que hay un mayor riesgo de que se quede dormido, elige seguir conduciendo de todos modos, porque ya lo hizo innumerables veces anteriormente, sin incidentes.

Los trabajadores necesitan tener las habilidades para reconocer cuando tienen prisa o están cansados... y también necesitan saber qué hacer al respecto.



Habilidades en ACCIÓN

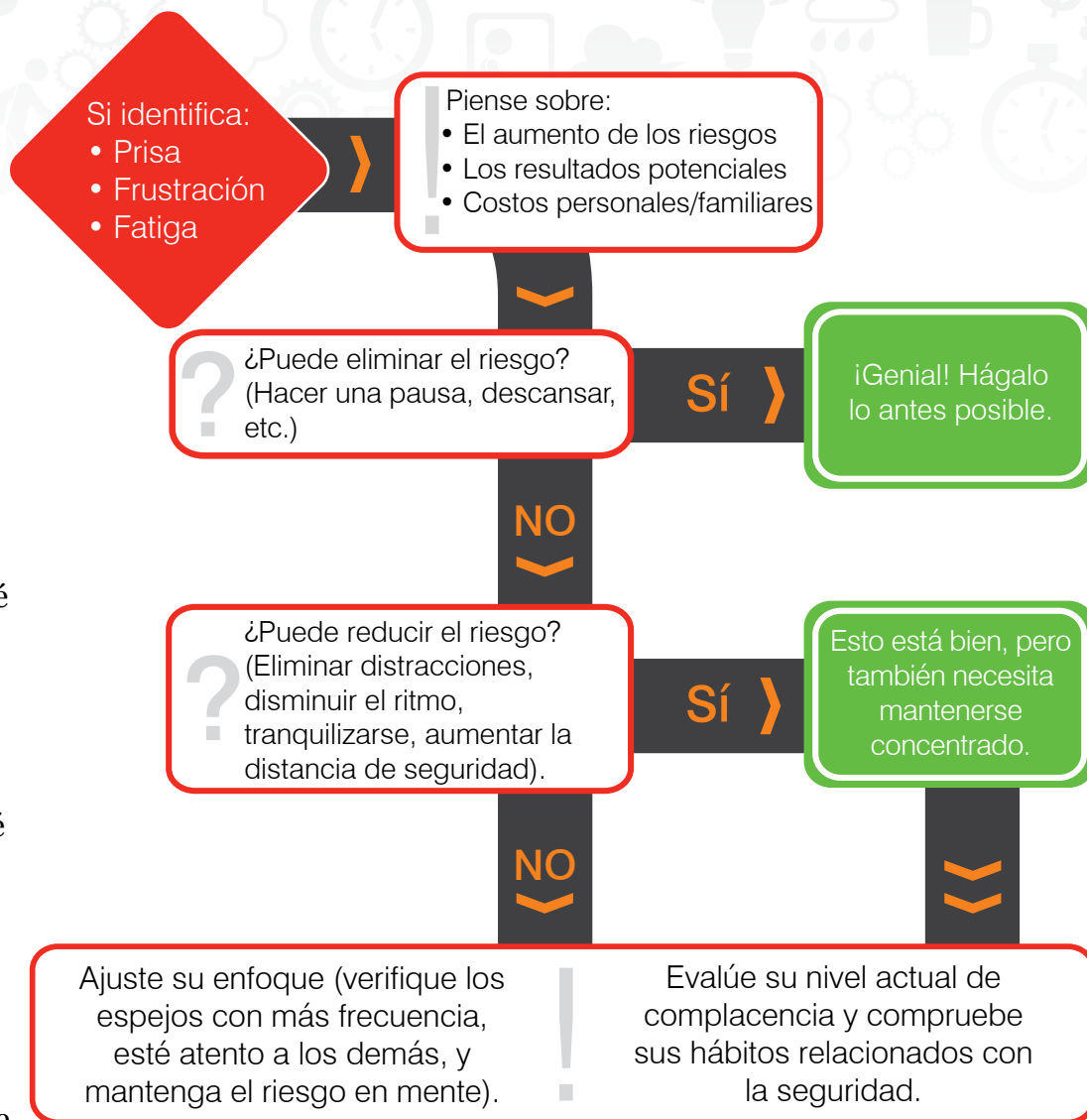
Discuta cómo reaccionar en ciertas situaciones utilizando el término “y si”. Este tipo de planificación verbal es una manera fácil y efectiva para preparar a los trabajadores para hacer frente a esos estados cuando sucedan.

Pregunte a los trabajadores en qué estados pueden encontrarse y pídeles que expliquen qué acciones tomarían para restringirlo.

Ejemplos incluyen:

- “Si noto que me apresuro para llegar a algún sitio, entonces dialogaré mentalmente conmigo mismo, pensando que no vale la pena el riesgo extra y seguiré en ritmo normal.”
- “Si empiezo a sentirme frustrado con los demás conductores, entonces tomaré una respiración profunda y empezaré a calmarme.”
- “Si me sorprende bostezando, entonces me recordaré a mí mismo que necesito mantenerme centrado y no tomaré ningún riesgo adicional para compensar mi fatiga.”

Las señales de la complacencia pueden ser más difíciles de reconocer en el momento. Por esta razón es especialmente importante reforzar el conocimiento, los hábitos y las habilidades, a fin de reducir el riesgo de que ocurran lapsos mentales y malas decisiones.



Las Tres Claves para el REFORZAMIENTO

REPETICIÓN

La práctica hace la perfección. La perfección es la clave para aprender casi cualquier cosa, incluso cómo evitar la distracción. Pero no repita lo mismo una y otra vez. Varíe la forma de hacerlo, dele un nuevo giro o póngalo en un nuevo contexto. La meta es hacer que las personas vean y practiquen los mismos conceptos (como manejar la distracción mientras conducen) desde diferentes ángulos.

MOTIVACIÓN

Las motivaciones más efectivas son muy personales para cada trabajador; proveer a sus familias, mantener a sus hijos seguros, hacer un viaje con el que siempre han soñado.

Lastimarse puede arruinar todo eso, ayúdelos a ver cómo la distracción puede afectar todo lo que aman y discuta cómo desarrollar un buen comportamiento, para luchar contra la distracción, enséñele a sus hijos cómo estar más seguros cuando crezcan y empiecen a conducir.

HÁBITOS

Investigadores de la University of Southern California (USC), han descubierto que las personas están más propensas a comportarse según las rutinas y hábitos durante períodos de estrés.

Inculcar hábitos seguros y patrones de comportamiento para la reducción de riesgos, puede compensar la complacencia.

University of Southern California. (2013). Los hábitos saludables son difíciles: En períodos de estrés, las personas se apoyan en las rutinas establecidas, incluso saludables. Ciencia Diaria.

Otras

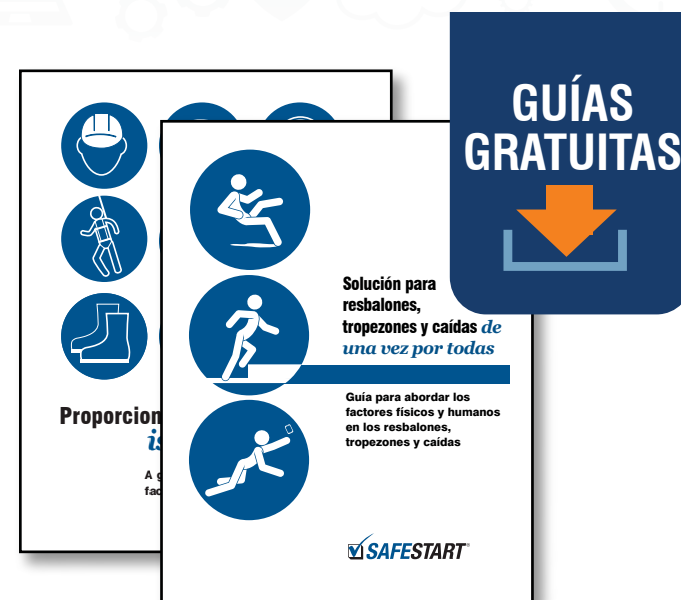
GUÍAS DE SEGURIDAD gratuitas

SOLUCIÓN PARA RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

El 54% de los incidentes relacionados con los resbalones, tropezones y caídas, se deben a la distracción de los trabajadores. Esta guía describe los factores físicos y humanos implicados en los resbalones, tropezones y caídas, además ofrece soluciones prácticas al problema.

¡PROPORCIONAR EL MEJOR EPP NO ES GARANTÍA!

Hasta el más cómodo y elegante EPP no siempre se utiliza cuando más se lo necesita. Conozca los factores que influyen sobre su uso por parte de los trabajadores y descubra lo que puede hacer para mejorar el cumplimiento de los EPP.



Obtenga las guías en www.es.safestart.com

COMPARTA
ESTA GUÍA

La conducción distraída y la distracción en general, afecta a todos. Si le ha gustado esta guía, compártala con los demás.

Haga algo respecto a la **DISTRACCIÓN**

Si ha leído hasta aquí, entonces Ud. toma la distracción como un asunto serio.

le recomendamos que visite la página de webinars grabados

Estos seminarios gratuitos en línea, proporcionarán más información

sobre cómo los factores humanos afectan cada aspecto diario en nuestras vidas y la manera que el programa de seguridad SafeStart lo aborda, incluyendo la distracción.

Usted también podrá descargar otras guías y excelentes recursos sobre la seguridad en: **www.es.safestart.com**

Seminarios en Línea



Nuestros seminarios en línea son una forma fácil de participar en una Introducción al Programa SafeStart. Organizamos una sesión gratuita de 45 minutos cada mes, para que usted y sus compañeros puedan aprender sobre los principios del Programa SafeStart y descubrir cómo el programa irá a transformar el desempeño de la seguridad de su empresa.

Obtenga más información en:
www.es.safestart.com



Sobre SafeStart

SafeStart es el más exitoso proceso de capacitación sobre la seguridad a nivel mundial, para el desarrollo personal de las habilidades de seguridad 24/7, que aborda los factores humanos en la seguridad, comprobando la reducción de hasta un 50% de las lesiones, en más de 3.000 clientes, en más de 60 países.

La mejor manera de aprender sobre SafeStart, es participar en uno de nuestros talleres, pero usted también encontrará otras opciones en nuestra página web, que incluyen:

- **Presentaciones en línea**
- **Estudios de Caso**
- **Artículos**
- **Folletos**

Visítenos en línea en **www.es.safestart.com** o envíe un correo electrónico a **contacto@ssi.safestart.com**

Copyright © 2017 SafeStart International. Reservados todos los derechos.
SafeStart es una marca registrada Electrolab Limited.